

シンポジウム「スポーツと熱中症」

給水や休憩 計画的に

もうすぐ夏本番。スポーツの試合や練習、応援にますます熱が入る季節がやってきます。高温多湿の環境に長時間いることも増えるこの時期、気をつけたいのが熱中症。選手も観客も、安全にスポーツを楽しむために「スポーツと熱中症」を考えるシンポジウム(朝日新聞社主催)が5月27日に東京都千代田区のイノホールで開かれました。



長谷川博
仁志敏久
大畑大介

左から、長谷川博さん、仁志敏久さん、大畑大介さん

■パネルディスカッション

参加者(敬称略)
 仁志 敏久 元プロ野球選手
 大畑 大介 元ラグビー日本代表
 長谷川 博 広島大大学院総合科学研究科教授
 中小路 徹 朝日新聞編集委員(コーディネーター)

「熱中症」といって、夏の甲子園での高校野球を思い浮かべるかもしれません。春の選抜大会でも熱中症は起きていますが、やはり夏は件数が多い。2015年夏は55件、16年は44件、昨年は64件に達しました。

甲子園では95年から理学療法士が待機するようになり、1日あたり14〜18人が選手の熱中症などに対応しています。ベンチ内に背番号入りカップでドリンクを用意し、全ての選手が確実に飲むようにしているほか、体を冷やす水、体温計や血圧計の準備も

選手にはこれまでのけがや熱中症の発症経験を尋ねる事前アンケートを実施し、大会中に個別対応もしています。選手の動きに目を光らせ、試合後は疲労回復のクーリングダウンの指導もしています。

熱中症の特徴として春も夏も、症状に陥る選手が多いのは試合中より試合後です。選手の手を守るため、甲子園では今年から延長十三回以降はタイブレーク制を導入しました。熱中症が起らない高校野球を目指して、今後も活動していききたいと思います。

■基調講演

日本高野連会長
八田 英二さん



甲子園でも対策を強化

「熱中症」といって、夏の甲子園での高校野球を思い浮かべるかもしれません。春の選抜大会でも熱中症は起きていますが、やはり夏は件数が多い。2015年夏は55件、16年は44件、昨年は64件に達しました。

「暑さ指数」参考にして

夏のスポーツイベントでは、実際に運動している選手たちは当然として、観客、家族も注意しなければいけません。日ごろ、体を動かしていない人たちが、圧倒的に熱中症になりやすいのです。

特に、子どもや中高年。子どもは筋肉量が大人に比べると少なく、高齢の方も若い頃より筋肉が減っています。筋肉は水分をためておく場所なので、どうしても注意が必要

熱中症予防には、気温と湿度が関係しています。米国で1954年に提案されたのが、暑さ指数(WBGT)です。気温、輻射熱、湿度を組み合わせて数値を出すのですが、これを見ると、その環境下では「運動は原則、中止した方がいい」「厳重警戒をした方がいい」などのリスクの度合いがわかります。

実は、環境省の熱中症予防情報サイトを見ると、ちゃんとこの数値の予報が出ています。自分が観客として、これから見に行く地域がどういう状態なのか分かる。参考にしたい方がいいのではないのでしょうか。

日本医師会副会長
今村 聡さん



暑さ対策に重要です。じみない案したいと、どこで体を外法と冷たいから冷却する必要があります。

内部冷却スラリールができました。体が混ざったある水飲料が効果が高いです。スポーツをさせること

広島大大学院教授
長谷川 博さん

元プロ野球選手
仁志 敏久さん



にし・としひさ 1971年、茨城県出身。常総学院で夏の甲子園に3年連続出場。早大、日本生命を経て95年に巨人入団。横浜でもプレーし、2010年に現役引退。12歳以下日本代表監督。

中小路 仁志さんは小学生に野球の指導をされている。どんなケアをしていますか？

仁志 そうですね。水分補給は当然ですが、その日の気温や天候によって、ウォーミングアップや練習の時間を調整したり、こまめに着替えさせたりすることは考えています。水分補給は、行動が一区切りつくたびに必ず、という感じ。15〜20分間隔の時もあります。

中小路 野球の練習は全体的に長いイメージがあります。

仁志 丸一日やっているというチームがかなり多いですね。ただ、長くやったらからといって劇的に進歩するわけではない。全く勧められません。計画的な練習こそがうまくなる近道。ある程度、時間を決めて練習メニューを作るというのは、指導者側のスキルが試されると思います。

気温で練習メニューを調整 仁志

長谷川 暑い環境下で、練習が長時間になると、どうしても体温上昇と脱水が起こってきます。いつでも水分が取れるような状況を指導者が作って

元ラグビー日本代表
大畑 大介さん



おおはた・だいすけ 1975年、大阪市出身。元ラグビー日本代表。国際試合通算69トライは世界記録。京産大、神戸製鋼などでも俊足ウィングとして活躍。2016年にワールドラグビーの殿堂入り。

指導者のスキルと配慮重要 大畑

大畑 僕の場合は、一つのチームに指導するというより、イベントでの指導が多い。延々とやったりすると事故につながる。練習時間は細かく刻みながら、メニューの切れ目に水分補給して、日陰に入らせている。そういうことに神経を使っています。時間が長くなるほど、集中力も落ちる。だから何事も「腹八分目」。子どもたちの目の輝きが鈍らないように、次のメニューに変える、終わらせるのが大事だと思います。

中小路 スポーツの指導現場には、精神主義が正しくない形で残っている面もあるように思います。

仁志 精神的な成長が、選手としての成長につながる、というところが大事です。大畑 僕の場合は、一つのチームに指導するというより、イベントでの指導が多い。延々とやったりすると事故につながる。練習時間は細かく刻みながら、メニューの切れ目に水分補給して、日陰に入らせている。そういうことに神経を使っています。時間が長くなるほど、集中力も落ちる。だから何事も「腹八分目」。子どもたちの目の輝きが鈍らないように、次のメニューに変える、終わらせるのが大事だと思います。

大畑 ラグビーは球技でありながら、格闘技の要素もあります。精神力が重要視されることもありますが、全部否定するわけにはいきません。

ただ、指導という観点で言えば、結局スキルなんです。指導力がないから「根性だ」「気持ちだ」と、自分の成功体験でしか物事を語れない。指導者はもっと引き出しの数を増やすことです。指導力不足が間違いない重大事故につながっていると思います。

長谷川 まさしくそうです。スポーツにおける熱中症の事故って、ほとんどが「無理」と「無知」によるもので起きています。